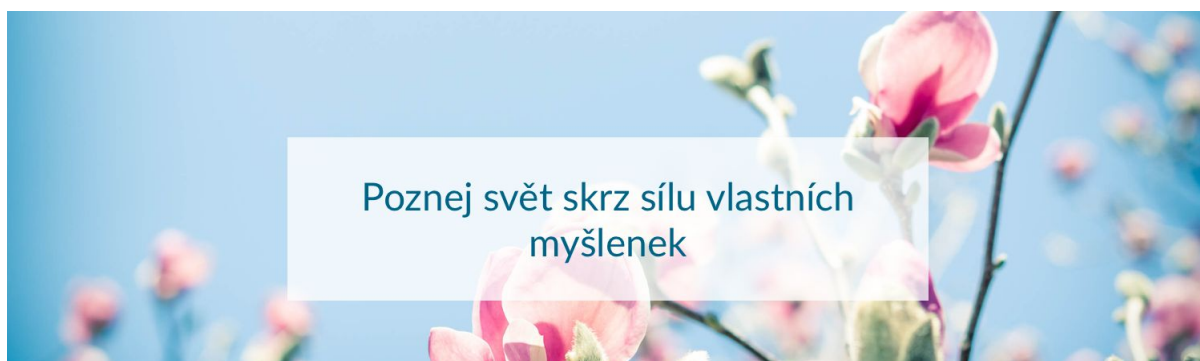


Průvodce metody The Work – úvodní informace



Čeká Tě naše první sezení? Stáhni si úvodní informace, jak nejlépe využít svůj čas a Tvou vloženou investici. Tyto postupy jsem už mnohokrát vyzkoušela na sobě, a proto vím, že fungují.

1. Nepodceň přípravu

Než začneme, zkontroluj si, zda máš dobrý internetový signál a máš [nainstalovaný Skype](#). Vezmi si pohodlné oblečení, na stůl si připrav tužku, papír a sklenici vody nebo jiný nealkoholický nápoj.

2. Vytvoř si prostor na meditaci

Dopřej si čas jen pro sebe, každé sezení je Tvou meditací. Já udělám vše pro to, aby ses cítil/a dobře. Zavři dveře i okna do pokoje, aby nás nerušil hluk. Pokud Ti to situace jen trochu dovolí, buď během meditace v místnosti sám/sama. Někdo další by Tě mohl odvádět od Tvých myšlenek a naše meditace by tak nebyla účinná. Pokud to není možné, použij sluchátka s mikrofonom, které Ti od hluku pomohou.

3. Nech na sebe otázky působit

Než odpovíš na mé otázky, nech na sebe otázky nejdříve působit. Odpovídej vždy první věc, která Tě napadne. V případě, že otázce nerozumíš, řekni to, a já Ti pomohu. Věř, že pravé myšlenky přijdou v pravý čas.

4. Svě odpovědi si zapisuj

V průběhu našeho sezení k Tobě mohou přicházet odpovědi, které od sebe budeš slyšet poprvé. Nečekej na konec sezení a průběžně si je můžeš zapisovat.

5. Všiměj si změn, které se budou po každém sezení dít

Pozoruj, jak se mění Tvé chování a postoje. Cítíš se lépe nebo hůře? Se všemi Tvými pocity budeme během našich sezení dále pracovat.

Pokud budeš mít jakékoliv otázky k metodě The Work, napiš mi na lucie@pruvodcework.cz.